SPORTIVI „OLIMPICI" ŞI ANTRENORII LOR

DESPRE PREGĂTIRI ŞI SPERANŢE PENTRU J.O.

Au mai rămas doar 112 zile pînă la Jocurile Olimpice de vară de la Montreal, cea mai mare competiţie a anului, aşteptată cu mare interes de sportivii şi iubitorii sportului din intreaga lume .

Pregătirile pentru marea intrecere s-au inteţit, nu mai e de pierdut nici o clipă. Reporterii noştri au vizitat pe cîţiva dintre candidaţii „olimpici". I-au aflat muncind cu sîrguinţă şi dăruire, animaţi de dorinţa fierbinte de a se dovedi vrednici de cinstea de a reprezenta culorile sportive ale patriei noastre la Jocurile Olimpice, conştienţi că acest lucru este posibil numai printr-o pregătire de excepţie de cel mai inalt nivel.

Prezentăm in cele ce urmează citeva din gîndurile sportivilor olimpici şi ale antrenorilor lor.

Natalia Mărăşescu (atletism)

ANUL TRECUT AM CÎŞTIGAT LA... MONTREAL!

„Crosul Balcanic de la Şumen a marcat încheierea unei etape de pregătire. O etapă de o importanţă deosebită, începută în luna noiembrie a anului trecut, etapă în care am făcut, cred, acumulările esenţiale în vederea sezonului olimpic. Ca şi „europenele" de sală de la München, la care am participat fără o pregătire specifică, Crosul Balcanic nu a reprezentat un scop în sine, ci un **mijloc de pregătire.** De altfel, toate concursurile la care voi lua parte pînă în preajma J. O., indiferent de tăria lor, de adversarele pe care le voi întîlni, nu vor constitui decît **etape spre atingerea potenţialului şi formei maxime la ora Jocurilor.** Desigur, toate aceste teste îmi vor arăta ce mai am de făcut şi, respectînd liniile generale ale planului de pregătire, întocmit la sfîrşitul anului trecut, vor aduce corecţiile eventual necesare.

După crosul de la Şumen urmează o perioadă de aproximativ cinci săptămîni în care voi pregăti, propriu-zis, sezonul de pistă, în care ponderea antrenamentelor specifice va creşte treptat. Primul start — la începutul lui mai (4—5) la Atena, în cadrul meciului de semifond şi fond dintre reprezentativele Greciei, Belgiei, Angliei şi României. Urmează, la 16 mai, campionatele internaţionale ale României şi la 26 mai concursul de la Londra (Crystal Palace). După cum se vede, concursuri tari şi multe, chiar de la început, avînd în vedere faptul că sezonul se încheie, practic, la sfîrşitul lui iulie...

Deşi voi debuta la J. O., voi concura pentru a doua oară la Montreal ! Anul trecut am cîştigat la „preolimpice" şi pot spune

Natalia Mărăşescu *şi antrenorul* Ştefan Popescu

că oraşul gazdă a Olimpiadei îmi priieşte ! Am avut, anul trecut, un sezon bun. Am hotărît să respect întrutotul ciclul din 1975 şi, dacă l-am realizat şi depăşit, pînă acum, în pregătire, vreau ca şi rezultatele să fie „simetrice". Anul trecut, cel mai „slab" loc al meu într-un concurs internaţional a fost locul II... Dar la Montreal am cîştigat !".

Bela Karoli (gimnastică)

„FOLOSIM JUDICIOS TIMPUL SCURT CARE A MAI RĂMAS"

„Buna pregătire a echipei feminine pentru marea confruntare din luna iulie mă preocupă în cel mai înalt grad, toate planurile de antrenament şi activităţile competiţionale fiind subordonate acestui scop important. Împreună cu soţia mea Marta, ne străduim să asigurăm o formă maximă pentru J.O. elevelor noastre, cele mai tinere componente ale lotului olimpic şi în acelaşi timp speranţele noastre principale în lupta pentru medalii şi puncte. Firește, nu poate fi un secret pentru nimeni, ne îngrijim cu prioritate ca Nadia Comăneci şi Teodora Ungureanu, sportive care şi-au afirmat cu virtuozitate clasa internaţională, să aibă asigurate cele mai bune condiţii de pregătire, astfel ca, alternînd perioadele de lucru intens cu concursuri de verificare sau scurte reprize de odihnă activă, ele să se afle în preajma Jocurilor Olimpice în cea mai bună formă sportivă.

Am folosit vacanţa şcolară de iarnă a sportivelor pentru pregătirea la altitudine şi socotim că acumulările făcute ne-au ajutat să abordăm sub cele mai bune auspicii activitatea competiţională. Meciurile cu Anglia şi Olanda, de la Bucureşti, şi mai ales turneul întreprins în Canada, Statele Unite şi R. F. Germania, în condiţii destul de apropiate celor pe care echipele noastre le vor întîlni în timpul J.O., ne-au arătat că gimnastele tinere fac faţă cu succes solicitărilor şi eforturilor pe care noi, antrenorii, le impunem. Acest fapt ne face să credem că planurile noastre de pregătire vor putea fi realizate integral. Ne-am dat destul de bine seama de retuşurile pe care va trebui să le mai operăm în exerciţiile liber alese şi nutresc speranţa că vom şti să folosim cît mai judicios timpul scurt care ne-a mai rămas pînă la startul Jocurilor Olimpice. Mă bucur că atît Nadia Comăneci cît şi Teodora Ungureanu au atins un bun nivel de pregătire, după cum la fel de îmbucurător este faptul că Mariana Constantin se arată în progres de la un concurs la altul, iar Georgeta Gabor ne dă şi ea speranţe într-o evoluţie promiţătoare.

NADIA COMĂNECI : „Fireşte că mă bucur pentru punctajele mari pe care le-am realizat în Canada, S.U.A., R. F. Germania şi chiar la Bucureşti, în meciul cu Olanda. Ştiu însă că se poate şi mai bine, că unele dintre exerciţiile mele pot fi îmbunătăţite. Este ceea ce-mi propun pentru perioada următoare : să-mi perfecţionez în continuare, atît exerciţiile impuse, cît şi cele liber alese, astfel ca prima zi a Jocurilor Olimpice să mă găsească foarte bine pregătită".

Am convingerea că, insistînd pe continua perfecţionare a programului: impus, ca şi pe finisarea exerciţiilor liber alese — obiective prioritare în etapa următoare — vom putea realiza acea pregătire care să ne asigure obţinerea unor rezultate foarte bune la J.O.".

Dragomir Cioroslan (haltere)

10 KILOGRAME PENTRU... O MEDALIE!

„M-au bucurat mult, firește, cele trei recorduri naţionale stabilite recent la Galaţi, la „Cupa Dunării" : 315 kg la total, 137,5 kg la smuls şi 177,5 la aruncat. Aceste rezultate îmi dau dreptul să sper într-o clasare printre fruntaşii categoriei semimijlocie la Montreal. Ştiu însă că pentru a putea urca pe podiumul olimpic îmi mai trebuie vreo 10 kilograme. Este greu, dar nu imposibil. Pentru a cîştiga cele 10 kilograme nu precupeţesc însă nici un efort la antrenamente ; nu mă limitez la activitatea cu bara de oţel, deşi acest travaliu monoton este esenţial în creşterea rezultatelor. Diferite exerciţii de gimnastică, alergările şi săriturile fac parte din programul meu zilnic de pregătire. De altfel, această pregătire multilaterală explică în bună parte progresul destul de rapid pe care l-am înregistrat în cei aproape 6 ani de cînd practic sportul halterelor. În această perioadă am trecut prin mai multe categorii de greutate (de la muscă la semimijlocie) şi mă străduiesc să mă stabilesc la aceasta din urmă, a cărei limită este de 75 de kilograme. Sînt convins că slăbirea înainte de concurs nu e recomandabilă şi ca atare un surplus de greutate este dăunător.

O primă ocazie de a îmbunătăţi recordurile obţinute la Galaţi o constituie apropiatele campionate europene şi am să fac tot posibilul pentru a mă clasa pe un loc cît mai bun".

N. R. Despre Dragomir Cioroslan, o adevărată „rara avis" în sportul halterelor la noi, ar mai fi de spus următoarele : în ultimii doi ani a progresat 55 de kilograme ! La antrenamente el dovedeşte o sîrguinţă şi o tenacitate exemplare, ridicînd într-un ciclu săptămînal aproape 100 de tone ! Modestia şi ambiţia care îl caracterizează ne fac să credem că-şi va îndeplini îndrăzneţul obiectiv propus.

Corneliu Ion (tir)

PRIMA DORINŢĂ — SĂ CONCUREZ LA OLIMPIADĂ!

Printre sportivii români care se pregătesc pentru marea confruntare de la Montreal se numără şi Corneliu Ion, unul dintre cei mai buni trăgători, deţinătorul recordului naţional la pistol viteză cu 598 p — echivalent cu cel mai bun rezultat mondial oficial. **„Prezenţa mea în lotul olimpic** — spune C. Ion — **alături de încă cinci „vitezişti", constituie un puternic stimulent în pregătire. Dorinţa mea este ca la sfîrşitul perioadei de antrenamente să fiu ales de tehnicienii federaţiei în cuplul care va fi trimis în Canada".** (După cum se ştie, la o probă de tir la J. O pot participa cel mult doi concurenţi dintr-o ţară).

După cum ne spunea valorosul trăgător, după o pregătire în sală, cu exerciţii specifice şi de pregătire fizică generală, a trecut la antrenamente în aer liber, pe mai multe poligoane, pentru a se obişnui cu diferite condiţii de tragere. **„Primul test l-am susţinut zilele trecute la Sofia, la Concursul internaţional de pistol al Armatelor prietene, unde au fost prezenţi ţintaşi de prima mînă, ca de exemplu Zapedski (Polonia) — dublu campion olimpic, Torşin (U.R.S.S.) şi alţii. Am ocupat locul 6 cu 591 p, la două puncte de cîştigător".**

Ion Popa (box)

DUPĂ „CENTURA DE AUR" VOM ALCĂTUI ECHIPA PENTRU JOCURILE OLIMPICE

„Pentru acest an ne-am propus să repetăm planul de antrenament efectuat anul trecut în vederea participării la campionatele europene. După ce majoritatea selecţionabililor au realizat o bună pregătire fizică la cluburi, am început să le organizăm meciuri de antrenament pentru a putea intra în perioada competiţională. Apoi, cînd candidaţii la titularizarea în echipa naţională au fost apţi pentru concurs, am început să-i programăm la diferite competiţii. O parte dintre selecţionaţi au efectuat cîte două meciuri în R. F. Germania, altă echipă s-a deplasat în Tunisia pentru două întîlniri, iar alţii au efectuat deplasări la diferite turnee, în Iugoslavia, Grecia etc. Trei dintre componenţii lotului au fost înscrişi şi la „Turneul primăverii" : **Calistrat Cuţov, Costică Dafinoiu şi Mircea Simon.** Pînă în prezent, majoritatea selecţionabililor au susţinut între 2 şi 6 meciuri amicale. Pentru cei care au urcat de mai puţine ori pe ring vom organiza în zilele de 3 şi 4 aprilie două reuniuni, la Galaţi, în compania unor boxeri dintr-o selecţionată sindicală. După cum vedeţi, ne aflăm în perioada în care verificăm potenţialul de luptă al celor mai buni boxeri, pentru a ne putea forma o părere despre forma lor sportivă în acest moment şi, firește, pe acest argument ne bazăm în alcătuirea lotului.

Pînă în prezent avem prea puţine certitudini. Dar cel mai important test la care vor fi supuşi fruntaşii boxului nostru îl constituie turneul internaţional „Centura de aur", la care aşteptăm o participare valoroasă. **Acest turneu constituie principalul criteriu de selecţie a lotului care va intra apoi în pregătirea finală pentru Jocurile Olimpice.**

În momentul în care va fi stabilit lotul restrîns vom începe antrenamente cu un pronunţat caracter tehnico-tactic, vom lucra mai mult individualizat, astfel ca la Montreal boxerii români să aibă o comportare cît mai bună, pentru a ne îndeplini astfel obiectivele stabilite".

Sergiu Zelinschi şi Stelian Petrov (canotaj)

ÎNCREDERE ŞI OPTIMISM

„Aşteptăm timpul prielnic pentru a ieşi pe apă, în condiţii de concurs. Adică, fără treninguri şi căciuliţe de care — oricît de bine le-ar sta — fetele s-au săturat ! Aşteptăm, cu alte cuvinte, sezonul nautic în mijlocul căruia sînt programate întrecerile J. O. Firește, ne pregătim cu toată răspunderea, iar viitoarele concursuri (de la **Moscova** şi **Grünau,** ca şi celelalte regate internaţionale la care vom participa) vor spune cît de bine am lucrat. Avem încredere, ne punem speranţe în 3—4 echipaje pentru Montreal. Printre acestea, desigur, se numără şi schiful de 2 f. c. alcătuit din **Marlena Predescu şi Angelica Chertic.** Nota de optimism, de pildă, în această probă o dau frecvenţa şi intensitatea antrenamentelor pe care le efectuează medaliatele cu bronz la C. M. de la Nottingham. Nota de încredere — faptul că ele se pregătesc exigent pentru regatele amintite. Dar mai ales pentru concursurile interne — care, în final, vor decide cea mai bună barcă de 2 f. c. — şi la startul cărora se vor alinia mai multe echipaje de reală valoare.

Vom debuta în noul sezon la Orşova, cu prilejul unui concurs de verificare. Federaţia de specialitate a programat această întrecere-test în perioada 19—24 aprilie, invitînd canotoarele din toate secţiile nautice din ţară la o întrecere directă şi deschisă cu... „lotul". Va fi punctul de plecare către noi verificări în vederea formării celor mai bune echipaje pentru Montreal".

Constantin Alexandru (lupte)

„...CEA MAI IMPORTANTĂ PERIOADĂ DIN VIAŢA MEA SPORTIVĂ!"

„Deşi abia am împlinit numai 22 de ani, pot spune că am trecut peste cîteva etape importante în activitatea mea sportivă. Trei dintre acestea le-am încheiat cu bine (locul I la campionatele mondiale de juniori şi de două ori campion continental de seniori la greco-romane), iar una cu o performanţă cu care alţii s-ar mîndri, dar care nu i-a satisfăcut total pe iubitorii sportului : locul II la campionatele mondiale de la Katowice.

Victoriile însă aparţin trecutului. Acum trăiesc cea mai importantă perioadă din viaţa mea sportivă, o perioadă de muncă intensă pentru că doresc să-i conving pe selecţioneri că sînt demn de încrederea de a participa la Jocurile Olimpice.

Am însă toate condiţiile : conducerea clubului Steaua mă sprijină, antrenorii (atît cei de la club, cît şi cei de la lot) se ocupă cu multă atenţie de pregătirea mea ; fac antrenamente speciale în funcţie de caracteristicile fiecăruia dintre cei mai valoroşi adversari de la categoria 48 kg. De altfel, trebuie să spun că m-am întîlnit de mai multe ori cu fiecare dintre ei. Doar cu campionul mondial Vladimir Zubkov am luptat numai o dată şi am terminat nedecis. Pe toţi ceilalţi i-am întrecut în repetate rînduri şi mă simt capabil să-i mai înving o dată. Faptul că antrenorii îmi acordă acum mai multă atenţie şi simt că am şanse să fiu selecţionat în echipă, constituie pentru mine un deosebit stimulent în pregătire şi sînt convins că aceasta mă va ajuta să am o comportare bună la Jocurile Olimpice".

Sportul Pag.a 3-a